

Conférence nutrition + hydratation

09/04

Les 3 points clés d'une course réussie :

Alimentation

Hydratation

Entraînement

Bonus : le sommeil (c'est pas elle qui l'a dit mais elle l'a validé quand le bg du fond a proposé)

Alimentation avant l'effort

Le plus important : couvrir ses besoins avec des repas complets (glucides, lipides, féculents, aliments gras, etc)

3j avant la course : Il faut viser la surcharge glucidique. Manger de tout mais surtout des légumes gras, des féculents, du riz au lait. L'idée est de faire des réserves pour être au max le jour-j

La veille de la course : On limite les fibres et les graisses. Rien de trop difficile à digérer pour éviter les mouvements de l'intestin (ça veut dire se faire caca dessus)

Le jour-j : Manger 2h30 à 3h avant l'échauffement (pas la course mais bien l'échauffement). On ne doit pas non plus se gaver car ça secoue pendant les courses. Toujours prendre un petit-dej/repas qu'on tolère. Ne tentez pas de nouveautés à 3h de votre course.

Le saviez-vous ? Les oignons donnent des gaz !

Hydratation avant l'effort

Avant la course : Consommez 2l d'eau par jour, toutes boissons confondues (eau, thé, café, etc). Pensez à varier les eaux (robinets, bouteilles, etc). Consommez également des aliments riches en eau (courgettes, elle n'a pas donné d'exemples donc jsp quoi mettre en fait). Attention aux excès de caféine et d'alcool.

Le jour-j : Pensez à prendre une boisson glucidique d'attente → Il vous faut 20 à 30g de glucides à consommer de 1h30 à 15 min avant l'échauffement. Vous pouvez, par exemple, diluer du jus d'orange (100% pur jus) dans de l'eau.

Le saviez-vous ? Pour connaître votre niveau d'hydratation, il vous faut regarder votre pipi. La couleur idéale ? Un jaune très clair comme la photo ci-dessous.



Alimentation pendant l'effort

Le plus important : maintenir son énergie tout au long de la course

En théorie : 40 à 60g de glucides par heure. Pas toujours possible pour tout le monde c'est pourquoi il faut s'entraîner à manger et boire pendant vos entraînements.

Textures : Molle à semi liquide pour mieux tolérer l'ingestion. Les aliments mous ou liquides sont aussi mieux ingérés par votre corps.

Exemples : Gels, compotes, purées, gommes, et du salé en ponctuel si vous avez des ravitos sur des trails longs.

Temps de prises : Fractionnez les prises toutes les 30/45min pour une meilleure absorption et éviter de s'écoeurer.

Hydratation pendant l'effort

En théorie : 500ml par heure (+/- 15 à 25cl tous les 10/15min)

Temps de prises : Buvez dès le début et n'attendez pas d'avoir soif. Si vous le pouvez, privilégiez des boissons fraîches.

Les différents types de boissons :

- Eau plate si vous courez moins d'une heure trente
- Electrolytes si vous courez moins d'une heure trente et qu'il fait chaud ou que l'effort est intense
- Isotoniques si vous courez plus d'une heure trente

→ La recette de la dame : 300ml de jus de raisin, 700ml d'eau et 1,5g de sel. Sinon, dans le commerce, privilégiez la décathlon (et foutez la isostar à la poubelle)

Alimentation après l'effort

Le plus important : molo molo sur les burgers

Ingérer rapidement des glucides dès la fin de votre course

Prenez un repas normal 2 à 4h après la fin de la course. Rien de trop gros, mais pas trop petit non plus.

Écoutez vos sensations alimentaires. Ne mangez pas en surplus parce que votre voisin le fait. Si vous n'avez pas faim, ça arrive (là elle a donné l'explication scientifique mais j'ai rien compris), la faim finira par arriver dans tous les cas.

Hydratation après l'effort

C'est la chose la plus importante après une course

Ça va permettre de revasculariser l'organisme pour une meilleure récup.

N'hésitez pas à vous faire plaisir avec des boissons sucrées comme le yop (le vanille c'est mon méga pref), du lait (de vache ou végétal) et si vous n'êtes pas du genre à vous faire plaisir, buvez de la Vichy St Yor qui est riche en bicarbonates (mais dégeu).

Les problématiques

LE REDS ou Déficit Énergétique Relatif dans le Sport (ça fait DERS mais ok...)

→ C'est un manque d'apport comparé au sport que vous faites. Concrètement, vous devez manger et boire plus. Ça touche hommes et femmes et ça apporte plein de risques : hypoglycémies à l'effort, risque de blessures qui ne guérissent pas ou mal, baisse des performances, plus de règles, etc

Les troubles digestifs : Touche 30 à 50% des coureurs? Concrètement, la moitié des gens autour de vous pendant votre marathon rêve à un toilette à proximité. Ça représente 50% des abandons sur une course.

Comment y remédier ? En faisant du Gut Training (prononcez GUEUTE). En gros, buvez et mangez à chacun de vos entraînements. Des gels, des compotes, des boissons iso, etc pour que le jour de la course ce soit une habitude.

Les crampes : Contrairement à ce que l'on peut croire, ça n'est pas juste un manque de sel et d'hydratation. Une solution très simple est de bien dormir, bien se muscler et bien récupérer.

Voilà, c'est fini. Cordialement, votre fidèle Jessy (22 ans)